

11月献立表

平成27年度 豊島区立千川中学校

2日	3日	4日	5日	6日
ホットドッグ さつまいものポタージュ ブロッコリーのサラダ エネルギー 851 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 36.8 g	文化の日  エネルギー 788 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.6 g	ごはん のっぺい汁 白身魚の紅葉焼き 米粉のドーナッツ カブの即席漬け エネルギー 788 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.6 g	ごはん 肉団子スープ 華風あえ 鉄火みそ 焼きりんご エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.8 g	こぎつねごはん けんちん汁 ししゃも焼き れんこんの金平 柿 エネルギー 788 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.8 g
9日 中華丼 春雨スープ 五色ナムル ラフランス エネルギー 793 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22 g	パインパン かぼちゃのシチュー 卵と野菜のサラダ 1年生のみ12時出し エネルギー 774 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 32.5 g	クリームスパゲティ ほうれん草と3つの野菜 パンチビーンズ 45分(短縮) エネルギー 876 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 35 g	カルシウム・鉄分を高める献立1日目 鶏肉とごぼうの混ぜごはん がんもどきのすまし汁 ひじきのごまマヨネーズ みかん 45分(短縮) エネルギー 774 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.6 g	カルシウム・鉄分を高める献立2日目 ごはん じゃがいものみそ汁 白いんげん豆のコロッケ 野菜炒め ぶりかけ 2.3年骨密度・貧血検査 エネルギー 828 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 21.5 g
16日 小魚ピラフ スペイン風オムレツ シーザーサラダ エネルギー 824 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 32.8 g	17日 ごはん 白菜のスープ 豆腐入りつくね焼き もやしとしめじのソテー エネルギー 809 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 22.3 g	18日 宮城米の日 ごはん(宮城米) 秋野菜のみそ汁 さんまの四川風 昆布入りキャベツ漬け エネルギー 836 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 29.1 g	19日 食育の日の献立 びりんめし とびうおのつみれ汁 さつまいもサラダ みかん エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.3 g	20日 ごはん 肉じゃが クルミあえ 秋色アップルポンチ エネルギー 853 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.9 g
23日 勤労感謝の日  エネルギー 846 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.6 g	24日 五穀米 もずくのみそ汁 さんまの竜田揚げ ごぼうサラダ エネルギー 846 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.6 g	25日 焼きカレーパン ポトフ 海草サラダ エネルギー 825 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 30.3 g	26日 ごはん 沢煮椀 さばのみそ煮 いりこ入り大学芋 エネルギー 827 kcal たんぱく質 34 g 脂質 23.6 g	27日 ごはん キャベツのスープ イカフライ もやしのソテー エネルギー 841 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 27.5 g
30日 สปาゲティミートソース 野菜チップス りんご エネルギー 845 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.5 g	<div style="border: 2px dashed black; border-radius: 20px; padding: 20px;"> <p style="text-align: center;">給食試食会ご参加頂きありがとうございました。</p> <p>9月28日(月)保護者16名のご参加でした。ご家庭で、「お子様の苦手なものをどのような調理で工夫されているか」をおききしたり、試食後、各クラスの給食の様子を親に行ったりと、とても和気藹々とした雰囲気でも過ごすことができました。また、配膳、片付け等、お手伝いのご協力頂き、ありがとうございました。</p> </div>			

※食材の発注の都合により、献立が(特に果物の場合)変更になることがあります。

★ 今月11月分の給食費の引き落としは 11月6日(金) です

